Nr 6 Czerwiec, 1937 Rok IV

DLA ZDROWIA

Prof. dr med. B. Kowalski (Poznań)
Dyrektor Wojewódzkiej Kliniki dla kobiet i Szkoły Położnych

MODA A ZDROWIE KOBIETY

Moda — to potężna, wszechwładna pani, której królestwo obejmuje całą kulę ziemską; wszyscy jej służą, a przede wszystkim słucha jej rozkazów świat kobiecy. Dziwne to zaiste zjawisko, że poddajemy się tak łatwo i tak bezapelacyjnie tej tak kapryśnej, nieobliczalnej pani, i że tak bezkrytycznie uznajemy coś za dobre i słuszne jedynie z tej racji, że wszyscy obok nas czynią to samo. Niechaj moda tylko coś nowego wymyśli, a niechaj tylko jedna córka Ewy ją naśladuje — wkrótce będzie ich legion cały. Idzie to nawet tak daleko, że na rozkaz mody robi się kobieta podług potrzeby cienką lub grubą, zmienia się na blondynkę lub szatynkę. Tak jest, było i będzie, nikt i nic z tego nie zmieni. Dla tego nie ma najmniejszego celu występować przeciwko nakazom tak potężnej królowej. Jedyna korzyść, którą z tego mieć możemy, to walka z kobietami. A walka ta będzie dla nas nie tylko

z góry przesądzona, ale poza tym zawsze niemiła, bo toczyć ją trzeba z istotami właściwie najmilszymi pod słońcem. Zato mamy jako lekarze inny obowiązek, musimy wskazywać na błędy i grzechy popełnione pod wpływem mody, bo grzechy i błędy te niszczą piękność, a przede wszystkim zdrowie kobiety. Jestem pewien, że tutaj spotkamy się ze zrozumieniem i uznaniem kobiet rozsądnych i że niejedno zło takim sposobem naprawimy.

Moda prowadzi często do grzechu — proszę mnie dobrze zrozumieć — do grzechu przeciwko własnemu ciału. Nie byłoby to może tak ważnym, gdyby się nie rozchodziło właśnie o kobietę, która pod tym względem zajmuje osobne stanowisko w przyrodzie. Trzeba bowiem pamiętać o jednym, że każda kobieta może i powinna zostać matką. Za każdą kobietą stoją więc całe generacje! Każdy grzech popełniony przez kobietę nie jest wobec tego tylko grzechem przeciwko sobie, to znaczy jednostce, ale tak samo może być grzechem przeciwko pokoleniom późniejszym. Nie jest bowiem obojętne, czy dziecko rozwija się w ciele matki zdrowej lub schorzałej, zniekształconej. To są winy, które się nieraz strasznie mszczą, w następstwie ich cierpią nietylko jednostki, ale niekiedy nawet całe narody i państwa.

Każda kobieta powinna zawsze dążyć do piękności. Jest to jej obowiązkiem i prawem, bo tego wymaga od niej przyroda. Niema nic piękniejszego na świecie niż zdrowe ciało prawidłowo zbudowanej kobiety! A jednak — jak smutnie wygląda rzeczywistość. Na podstawie tego co nieomal codziennie widzę mogę śmiało powiedzieć, że rzeczywiście piękne kobiety — to rzadkie, bardzo rzadkie wyjątki. Nie tak dawno temu potrzebowałem obraz normalnie zbudowanej kobiety jako wzór do książki lekarskiej. Jako żywo nie mogłem go znikąd dostać pomimo to, że widzę co dzień dużo kobiet. Każda miała wady. To noga, to klatka piersiowa, to piersi, to brzuch — wszędzie były błędy lub braki. Te same skargi słyszę często z ust artystów malarzy. Zresztą widzimy to też po ich obrazach. A komu zawdzięczamy to wszystko? Modzie! Ona temu winna, ona zeszpeciła ciało kobiety i zabrała nam Wenerę milońską.

Stało się to głównie przez *nieodpowiedni sposób ubierania się.* Ubranie ma służyć ochronie ciała i jest w krajach naszych konieczne. Sposób ubierania się musi jednakże być odpowiedni, inaczej uniemożliwia on utrzymanie naturalnych form oraz znosi swobodę ruchów ciała i prowadzi z czasem do zniekształceń. Oddychanie i napełnianie jelit zmienia stale objętość ciała naszego, mianowicie klatki piersiowej i jamy brzusznej. Ubranie musi się zastosować do tego. Każdy inny sposób

ubierania się zwłaszcza ubranie ciasne, hamujące ruchy te, wymaga nie tylko niepotrzebnej siły, lecz upośledza funkcje życiowe ciała i psuje wreszcie jego kształty przez unieruchomienie mięśni. Jeżeli ubranie w dodatku jeszcze bezpośrednio uciska lub sznuruje — mianowicie w pasie — wówczas przesuwają się wszystkie jelita, a czynność ich jest upośledzona. Dalej widzimy uszkodzenia skóry, mięśni a nawet kości. Wreszcie stwierdzamy wówczas niekiedy bardzo poważne upośledzenia oddychania i obiegu krwi.

Szczególnie często widzieliśmy to wszystko w czasach *gorsetu.* To samo mamy naturalnie, skoro ubranie jest podzielone na dwie części i w pasie związane. Wówczas stwierdzamy tutaj pręgi, zmiany barwikowe, odciski, a bardzo często głębokie wcięcia, przebiegające przez powłoki brzuszne i na plecach, wywołane przez zanik mięśni w miejscu uciskanym. Dalej występują różne dolegliwości, spowodowane nieprawidłową czynnością jelit, a przede wszystkim bóle w krzyżu. Poza tym stwierdzamy dosyć często boleści w okolicy żołądka i wątroby z pęcherzykiem żółciowym. Przez silne ściągnięcie w pasie, żołądek i wątroba zostają zepchnięte ku dołowi i uciskają na resztę treści jamy brzusznej, mianowicie na jelita z wyrostkiem robaczkowym. Prawidłowa czynność całego przewodu pokarmowego cierpi, czyli trawienie i oddawanie stolca jest upośledzone. Następstwem tego mogą być bolesne napady kamicy żółciowej i niebezpieczne zapalenia wyrostka robaczkowego. Ucisk jelit ku dołowi przenosi się także na pęcherz moczowy i nerki oraz na części rodne wewnętrzne, zwłaszcza na macicę. W taki sposób powstać mogą podrażnienia i zapalenia pęcherza moczowego, fałszywe położenia i obniżenia macicy. Równocześnie pod wpływem ucisku w pasie przepona unosi się ku górze, przez co zmniejsza się pojemność klatki piersiowej i przesuwa się serce. Następstwem tego są: duszność oraz różne dolegliwości sercowe. Do tego wszystkiego dołączają się później zakłócenia w krążeniu krwi oraz osłabienie wszystkich mięśni tułowia, mianowicie powłok brzusznych i pleców z powodu zaniku mięśni. Jest to następstwem długotrwałego ucisku.

Wszystko potęguje się naturalnie w okresie ciąży, skoro dochodzi jeszcze rozrost wielki macicy, wywołujący niekiedy już u kobiet zdrowych różne zaburzenia.

Tak samo stwierdzamy przykre następstwa wadliwego sposobu ubierania się na piersiach i brodawkach. Obecnie są bardzo modne *biustonosze* najróżniejszego rodzaju, celem uzyskania ładnego kształtu piersi. Jest to jednak niekiedy środek szkodliwy, bo przez noszenie niepotrzebne biustonoszu piersi z czasem wiotczeją. Mięśnie bowiem podtrzymujące piersi zanikają z powodu nieczynności, ponieważ czynność ich sprawuje biustonosz. Później pierś zwisa i zatraca na zawsze swe ładne kształty. Biustonosze są potrzebne tylko podczas funkcji piersi, a za tym w połogu. Wówczas odgrywają one tę samą rolę co paski brzuszne, tzn. przez lekki ucisk wspierają zmiany wsteczne i ograniczają zarazem gromadzenie się zbytnie tłuszczu. Poza tym okresem są biustonosze — zwłaszcza u dziewic — zwykle niepotrzebne, a często nawet szkodliwe. Jędrność piersi należy utrzymać przez odpowiednie ćwiczenia gimnastyczne, zimne obmywania, masaż i td. a nie przy pomocy sztucznych przyrządów, które tylko niszczą piękność piersi kobiecej i prowadzą w krótkim czasie, przez zwiotczenie mięśni, do stanu takiego, w którym biustonosze są potrzebne.

Tak samo brodawki ulegają uszkodzeniu przy ucisku ze strony ubrania. Szczególnie szkodliwe są pod tym względem gorsety i staniki sztywne, twarde, noszone przy niektórych strojach ludowych. Następstwem ucisku mogą być brodawki wklęsłe. Jest to nietylko zeszpecenie piersi szczególnie brzydkie, lecz niezmiernie ważne, bo utrudniające w wysokim stopniu lub nawet uniemożliwiające karmienie dziecka piersią matki. Podobne trudności mamy, jeżeli brodawki są przez noszenie bardzo delikatnej i miękkiej bielizny zbyt wydelikacone. Wrażliwość brodawek, wówczas niekiedy bardzo wielka, może sprawiać trudności przy karmieniu oraz sprzyja zakażeniom i zapaleniom piersi. Chłopska, twarda koszula jest za tym pod tym względem lepsza od delikatnego batystu lub jedwabiu.

(d. c. n.)

Dr med. Edward Szalit (Tarnów)

DLACZEGO ODDYCHAĆ NOSEM?

Słyszy się ciągle nawoływania lekarzy, by oddychać nosem, a nie ustami. Gdzież szukać uzasadnienia dla tego ważnego postulatu higienicznego? Przecież jama ustna jest o wiele większą od nosowej, przez nią więc można więcej powietrza wprowadzić naraz do płuc, niż przez jamę nosową. Jednak sama ilość wprowadzonego powietrza nie jest w tym wypadku rozstrzygającą, ważniejszą rzeczą jest jego jakość i ta właśnie troska o jego jakość wskazuje dla niego inną drogę, może dla nas mniej wygodną, ale zato przez naturę do tego celu specjalnie urządzoną.

Powietrze, którym oddychamy, nie jest nigdy, nawet w polu, w całym tego słowa znaczeniu czyste, zawiera ono bowiem liczne domieszki w postaci ciał stałych, w nim zawieszonych, których obecność w płucach jest zupełnie nie pożądaną. Posiada ono też zazwyczaj niższą ciepłotę od ciepłoty naszego ciała i bywa czasem zbyt suche. Powietrze takie wprowadzone wprost do płuc, może być szkodliwe dla naszego zdrowia. A oddychając ustami, niema mowy, byśmy pozbyli się jego szkodliwych właściwości. Może to nastąpić tylko przez oddychanie nosem.

W technice zachodzi nieraz potrzeba uwolnienia gazów od rozmaitych zanieczyszczeń. Do tego celu służą różne sposoby, wśród nich także elektryczność, ale ta wymaga zbyt kosztownych i skomplikowanych urządzeń. Gdzieindziej znów przepuszcza się gazy przez duże płachty i w ten sposób je filtruje. Do tego jednak potrzeba wielkiej energii, przy czym same płachty ulegają z czasem zatkaniu i muszą być poddane oczyszczeniu. Najprostszy ale też najwięcej używany sposób, i to właśnie tam, gdzie go najczęściej potrzeba, tj. we fabrykach chemicznych, polega na tym, że gaz przepuszcza się przez przewody zgięte pod kątem. Gaz, uderzając o te zagięcia, musi zmienić swój kierunek. Wskutek tego zwalnia się jego szybkość, a zawieszone w nim zanieczyszczenia, opadają na dno z powodu swego większego ciężaru.

Działanie to można jeszcze spotęgować przez zwilżenie wodą zanieczyszczonego gazu. Cząsteczki wody chwytają wtedy pyłki i zlepiając je ze sobą, zwiększają tym samym ich ciężar, co zapobiega unoszeniu się osiadłego pyłu.

Podobny, ale o wiele doskonalszy i bardziej precyzyjnie działający system oczyszczania powietrza oddechowego, stosuje nasz organizm.

Wspominaliśmy wyżej, że powietrze, które ma się dostać do płuc, powinno być wolne od zanieczyszczeń, dostatecznie ogrzane i zwilżone. Powietrze musi więc w swej wędrówce do płuc napotkać takie urządzenia, któreby je mogły zmienić, odpowiednio do powyższych wymagań. A takie urządzenia znajdują się właśnie w jamie nosowej.

Jama nosowa składa się właściwie z dwóch jam, oddzielonych od siebie jakby przepierzeniem, utworzonem częścią z chrząstki, częścią zaś z kości. W każdej z tych połówek sterczą od ściany bocznej trzy tzw. muszle nosowe, z których dwie leżą wyżej. Te muszle nosowe, to nic innego, jak wyniosłości utworzone z delikatnej kości i pokryte błoną śluzową i one to dzielą każdą połowę jamy nosowej na trzy ponad sobą biegnące przewody, przez które przeciskać się musi powietrze, by dostać się do tchawicy, a w dalszym ciągu do płuc.

Powietrze, wchodząc dwoma otworami do nosa, zostawia już przy samym wejściu część swych grubszych zanieczyszczeń na znajdujących się tu włosach, które pełnią jakby funkcje małych miotełek. Włosy te przypominają nam kratową lub słomianą rogóżkę, służącą do oczyszczania obuwia z błota i innych nieczystości, przed wejściem do mieszkania. Same zaś otwory nosowe są umieszczone w dolnej części nosa, a za tym tak, by powietrze musiało skierować się ku górze i uderzyć o dach nosa, a przez to zmienić swój kierunek. Wskutek tego zwalnia się jego szybkość, a zawieszone w nim nieczystości, opadają na dno z powodu swego większego ciężaru.

Przewody utworzone przez muszle nosowe, zwężając jamę nosową i utrudniając dalsze posuwanie się powietrza, zmuszają je tym samym do dłuższego zatrzymania się w nosie, a to w tym celu, by ono mogło dostatecznie się ogrzać i nasycić wilgocią. Ogrzania powietrza dokonuje krew, znajdująca się w naczyniach, w które obfituje błona śluzowa wyścielająca całą jamę nosową; wilgoci dostarczają związane ściśle z naczyniami krwionośnymi naczynia limfatyczne, które otrzymują błonę śluzową w stanie wilgotnym i umożliwiają jej oddawanie wielkiej ilości pary wodnej do przechodzącego tędy powietrza. To urządzenie przypomina nam znów ogrzewanie powietrza mieszkaniowego od radiatorów centralnego ogrzewania. Dodać też należy, że

w błonie śluzowej nosa znajduje się w olbrzymiej ilości gruczoły, które wydzielają śluz rozlewający się na jej całej powierzchni. Dzięki jego lepkości, zatrzymują się w nim wszystkie nieczystości, którym udało się przełamać rogóżkę czyli zaporę utworzoną z włosów u wejścia do nosa i przedostać do jego wnętrza, by ugrząść gdzieś w jednym z przewodów nosowych. Śluz ten działa więc tak, jak lep na muchy. Cała błona śluzowa od początku nosa aż do najgłębszych dróg odechowych pokryta jest nadto nabłonkiem zaopatrzonym w migawki, czyli delikatne włoski, które poruszają się w podobny sposób, jak falujące zboże, niby miotełki wymiatają wszelkie ciała obce, które wraz z powietrzem dostały się do narządu oddechowego.

Wszystkie zanieczyszczenia powietrza, pozostają w nosie tak długo, aż przez siąkanie ich nie wydalimy. Jeżeli z tym za długo czekamy, pojawia się wskutek ciągłego podrażnienia i łaskotania niezwykle wrażliwej błony śluzowej, znane dobrze każdemu — kichanie — nowe cenne urządzenie — które wyrzuca wszystkie nieczystości na zewnątrz. Teraz zrozumiemy dlaczego człowiekowi kichającemu mówi się ,,na zdrowie".

Wdychane przez nas powietrze poddane zostaje także chemicznemu oczyszczaniu i to w specjalnych stacjach kontrolnych. Konieczne to znów jest dla stwierdzenia jakichś szkodliwych domieszek gazowych. Gdy wdychamy np. pary siarkowe, reaguje natychmiast organizm zamknięciem tzw. nagłośni, czyli klapy umieszczonej nad wejściem do krtani. Odczuwamy to jako skurcz, ściskający formalnie nasze gardło. Inne znów gazy, jak tlenek węgla (przy prasowaniu bielizny) wywołują ból głowy i nudności, co jest jakby ostrzeżeniem, że organizm potrzebuje tylko czystego powietrza. To wszystko jednak to tylko wyjątki — w zasadzie nie zawiera powietrze szkodliwych gazów.

Zepsute powietrze, a za tym zawierające bezwodnik kwasu węglowego, wychodząc z płuc, nie idzie tą samą drogą, co powietrze wde-

chowe. Byłoby to marnowaniem czasu i energii. To, co zostało zużyte, musi jak najśpieszniej opuścić organizm. Dlatego istnieje dla zużytego powietrza osobny, prawie prosto biegnący przewód, przez który też ono przechodzi z jak największą szybkością.

Jak znakomicie pracują nasze przewody nosowe, możemy się przekonać, gdy jakiś czas przebywamy w zanieczyszczonej atmosferze np. na dworcu kolejowym, albo w pociągu. Jeżeli potem wyczyścimy sobie nos, (siąkanie odpowiada oczyszczaniu filtrów w urządzeniach technicznych) wtedy wydzielony śluz barwi chusteczkę często na czarno tak, że musimy nos formalnie wymyć, aby go dokładnie oczyścić. Doświadczenie to poucza nas, jak niebezpiecznym jest oddychać ustami, a nie nosem, co wielu ludzi niestety czyni. Jama ustna, mimo swej wielkości nie posiada takich urządzeń do oczyszczania powietrza, jak nos i dlatego, oddychając ustami, wprowadzamy do płuc powietrze zanieczyszczone, często bardzo zimne i suche, co wywołać może nie tylko upośledzenie czynności płuc ale nawet poważne zmiany chorobowe. Oddychanie nosem jest więc koniecznym nakazem, jeżeli ustrój ma pozostać zdrowym.

Z powyższego widzimy, jak ważną rolę odgrywa jama nosowa w przygotowaniu i przeprowadzeniu powietrza do dalszych dróg oddechowych. Aby to zadanie mogła należycie wykonywać, musi ona być zupełnie drożną, czyli powietrze musi mieć możność swobodnego przechodzenia przez nią. Jeżeli przewody nosowe są z jakiegokolwiek powodu zatkane, wtedy oddychać można tylko ustami.

Oddychanie ustami wywołuje cały szereg przykrych następstw. Z powodu braku prądu powietrza przychodzi w nosie do nagromadzeina się mas śluzowych w miejscu zwężenia. Zamknięcie względnie zatkanie nosa odbija się także na głosie. Rezonacja zostaje przytłumniona lub zniesiona, przez co mowa otrzymuje tępy dźwięk, jak to bywa przy ostrym katarze nosa.

Przez oddychanie ustami cierpi również sama jama ustna. Jej błona śluzowa wysycha i pokrywa się cienką powłoką, co zauważyć można szczególnie po przebudzeniu się. Tacy ludzie skarżą się na suchość w ustach, gardle i krtani i muszą dla zaspokojenia pragnienia pobierać wielkie ilości płynów.

Zatkanie nosa wywołuje także często upośledzenie zmysłu smaku. Wydech, jaki następuje po każdym połykaniu, doprowadza rozmaite ciała wonne znajdujące się w pokarmach, do sfery węchowej, umieszczonej, w górnej części jamy nosowej tj. tam, gdzie rozprzestrzenia się nerw węchowy. Ponieważ jednak przy zatkanym nosie, nie przy-

chodzi do skutku wrażenie węchowe, tracimy także smak wskutek wyłączenia węchu.

Oddychanie ustami utrudnia nawet żucie pokarmów. By drogę oddechową mieć wolną, nie żuje człowiek dostatecznie i nie rozdrabnia należycie pokarmów, ale szybko je połyka, co znów wywołać może liczne zaburzenia w trawieniu.

Wyłączenie nosa jako filtru ochronnego ułatwia także bakteriom rozwój i rozmnażanie się, a tym samym częste katary i zapalenia gardła. Nawet samo oddychanie staje się płytkie i niedostateczne, mięśnie klatki piersiowej mniej czynne tak, że płuca nie zostają należycie przewietrzone.

Najszkodliwszy i najzgubniejszy wpływ wywiera długotrwałe oddychanie ustami u takich dzieci, u których znajdujemy tzw. wyrośla adenoidalne czyli gruczołowate (trzeci migdałek) jamy noso-gardłowej, zatykające jamę nosową od tyłu i uniemożliwiające oddychanie nosem. Ich obecność odbija się szkodliwie nie tylko na rozwoju fizycznym dziecka, ale także na jego rozwoju umysłowym. Dziecko z wyroślami gruczołowatymi ma osobliwy wygląd. Jego usta są zawsze otwarte, fałdy nosowo-wargowe wygładzone, warga dolna obwisła, a wejrzenie głupkowate. Dziecko takie mówi przez nos lub jąka się i nie wymawia niektórych liter. W szkole wykazuje często małe postępy, brak pamięci i nie może przez dłuższy czas skupić uwagi na tym samym przedmiocie.

Widzimy więc, że osobnik oddychający ustami, naraża się na cały szereg niebezpieczeństw. Dlatego trzeba matkom ustawicznie powtarzać „chrońcie wasze dzieci przed oddychaniem ustami". Mówcie im ciągle „oddychaj nosem" i obserwujcie, czy nie śpią z otwartymi ustami, a jeżeli przekonacie się, że upomnienia nie skutkują, wtedy dajcie zbadać dziecko przez lekarza.

Dr med. Antoni Kamler (Warszawa)

ROLA DOMU I SZKOŁY W UŚWIADAMIANIU PŁCIOWYM CHŁOPCÓW

III

Zależnie od wieku, rozwoju chłopca, wypadku, który spowodował rozmowę, należy dotknąć w jednej czy paru rozmowach sprawę zboczeń, nałogów, prostytucji jawnej i tajnej, związków pozamałżeńskich, poronień sztucznych, chorób wenerycznych i zbrodni na tle seksualnym. Dziecko domyśla się i tak tych rzeczy z gazet, których czytania na ogół uniknąć niesposób i interpretuje je po swojemu, często lubując się tym więcej takimi wiadomościami, jeżeli są one jeszcze niezupełnie dla niego jasne, okryte mrokiem tajemniczości. Łatwiej już przeprowadzić kontrolę filmów i książek sprośnych, dobrać towarzystwo niezdeprawowanych kolegów, uniknąć złego wpływu ulicy i służby domowej, wytworzyć atmosferę wykluczającą flirt w najbliższym otoczeniu, nie puszczać do dancingu czy knajpy—wysuwając jako hamulec—względy estetyczne czy higienę. Wpoić pogląd, że wstrzemięźliwość płciowa nawet przy zupełnej dojrzałości jest zupełnie nieszkodliwą dla zdrowia, przedstawić choroby weneryczne, nie jako hańbę, a jako choroby zakaźne narówni z tyfusem, ospą czy gruźlicą — to wszystko są rzeczy oczywiste—higiena płciowa nie stanowi jednak przedmiotu dzisiejszego mego przemówienia, więc nie pogłębiam tych tematów, które należą do lekarza szkolnego czy domowego pediatry.

Mam zaszczyt przemawiać do audotytorium, złożonego z rodziców i nauczycieli dzieci, wychowywanych w szczęśliwych na ogół warunkach. Macie czas i możność fizyczną kierowania wychowaniem waszych dzieci; obawa, że chleba codziennego w sensie elementarnym — nasycenia głodu, że tego chleba zbraknie dla was i dzieci waszych—nie istnieje. Inną jest treść moich przemówień na ten temat w środowisku proletariackim. Tam piętrzą się przed wychowawcą na każdym kroku naprawdę nieprzezwyciężone trudności: warunki mieszkaniowe wypędza-

jące dziecko nad rynsztok w dzień, życie płciowe nieprzesłonięte — trywialne paru rodzin w jednej izbie w nocy, niedojadanie, wstrętne wymyślania, bród i smród fizyczny i moralny. Czy izolować całkowicie nasze dzieci od tego piekła w trosce o czystość ich duszy i ciała? Nie! Trzeba tam pójść z nimi samemu, nie obawiać się zetknięcia z życiem, którego wasze dzieci i tak nie unikną, wytłomaczyć, ośmielić, zachęcić do pracy z nimi upośledzonymi dla nich, skierować zainteresowania waszego syna na nasze bolące rany społeczne, nie bojąc się usłyszenia gorzkiego a czasem brudnego słowa, otarcia się o prostytutkę czy pijaka, zobaczenia ohydy podwórka na Krochmalnej, przeludnionego potwornie mieszkania robociarzy na Woli lub cuchnącej zapluskwionej izby chłopskiej. Lepiej wyjaśnić mu otwarcie marny los zziębniętej na rogu prostytutki, niż puścić go do dancingu. Lepiej pokazać mu straszliwe życie nędzarzy żydowskich, niż rozwijać w nim „narodową" zwierzęcą nienawiść rasową. Lepiej pokazać mu na rysunku czy modelu woskowym owrzodzenia syfilityczne, niż tolerować w jego rękach nieprzyzwoitą książkę. A więc — nakierować chłopca na samodzielne szukanie sposobów usunięcia zła, które poznać powinien, bo przecież chcecie by syn wasz był mądrym, dobrym, a może i wielkim—by znalazł drogę swoją wzwyż. A zawsze i wszędzie lepiej być z nim—przy jego boku, aby wyjaśnić, zainteresować, pobudzić... Tak wielki przecież szmat pracy czeka w Polsce na ręce naszych synów.

Dr med. W. S. (Warszawa)

JAK WYKORZYSTAĆ URLOP Z POŻYTKIEM DLA ZDROWIA?

Urlop — to magiczne dla pracowników słowo — zjawia się na ustach raz w roku i to przeważnie w okresie wiosennym i letnim. Przeznaczony jest zazwyczaj dla wypoczynku i nabrania sił na nowy rok ciężkiej pracy. Jest dowodem lekkomyślności, jeżeli poświęca się urlop jedynie na rozrywki lub przyjemności, gdyż ustrój ludzki, jak każda skomplikowana maszyna wymaga od czasu do czasu odpoczynku, dokładnego oczyszczenia i „drobnych naprawek".

Przyjęło się, że urlop spędza się gdzieś na wsi, na letniskach i w uzdrowiskach. Ale w dzisiejszych warunkach bytowania bardzo często urlop spędzić trzeba w mieście. Czyż taki urlop ma być dla

zdrowia stracony? Czy tym bardziej nie należy zatroszczyć się o wykorzystanie go z pożytkiem dla zdrowia? Przecież już sama przerwa w pracy, możność wypoczywania, jest jednym z kardynalnych warunków dobrze spędzonego urlopu, jeśli idzie o zdrowie. Dodajmy do tego odpowiednią, możliwie jarską, nie zakwaszającą ustroju, dietę, możność spędzenia czasu na słońcu umiarkowanym i w ruchu. Wielu ludzi nie wie po prostu, że już wykonywanie wyżej wymienionych wskazań, może wpłynąć dodatnio na ogólny stan zdrowia, a wszelkie tak zwane „dodatki“ letniskowe — to tylko momenty „oddziaływania psychicznego“.

Zaniedbany i niedoceniany jest jednak przeważnie jeden z zasadniczych momentów kuracji urlopowej — fytoterapia, czyli *ziołolecznictwo*. W okresie urlopu natura rozsiewa hojną ręką wokół kwiaty i zioła, do których podświadomie czujemy jakiś pociąg, podziwiając ich barwy, kształty, wonie. Nie wiemy jednak, że zioła są najlepszymi niemal na wszystkie choroby lekami. „Kultura“ pozbawiła nas instynktu, tak, że często przechodzimy obok ziół, które są konieczne dla usprawnienia czynności poszczególnych narządów, a przez to samo uzdrowienia całego organizmu.

Z pomocą przyjść nam muszą wyniki badań naukowych i doświadczeń klinicznych, które udowodniły, że jednym z ważnych momentów wykorzystania z pożytkiem urlopu jest stosowanie w jego czasie kuracji ziołowej, jako najbardziej naturalnej i najlepiej „oczyszczającej“. Odwary odpowiednich ziół leczniczych przemywają cały ustrój, oczyszczają go od produktów samozatrucia, uzupełniają ubytki w tkankach, pobudzają odpowiednie narządy do prawidłowej czynności.

Ponieważ skutki wytężonej pracy, zwłaszcza zaś pracy biurowej bez ruchu, rozkładają się po całym ustroju i przejawiają się później w postaci objawów artretyzmu, sklerozy lub cierpień wątroby, nerek i tp. należy czas urlopu wykorzystać na przeprowadzenie systematycznej kuracji ziołowej.

Człowiek pracy na urlopie nie będzie miał czasu i chęci zastanawiać się nad tym, jakich ziół ma dla poratowania swego zdrowia

używać. Mieszankę ziołową, której skład i działanie odpowiadałoby najbardziej pojęciu kuracji wiosennej i urlopowej są zioła „*Cholekinaza*", H. Niemojewskiego, które jako żółcio-moczopędne wybitnie działają oczyszczająco na ustrój, przemywają złogi ustrojowe i usuwają braki w prawidłowym działaniu narządów wydzielniczych, w pierwszym zaś rzędzie wątroby, żołądka, nerek. Stara rzymska zasada, że środek „który dobrze oczyszcza — leczy dobrze" znajduje w ziołach „*Cholekinaza*" pełne potwierdzenie. Ciekawych sposobu przeprowadzenia kuracji cholekinazowej odsyłam do broszury, którą wytwórnia zawsze każdemu bezpłatnie prześle.

Celem moim było jedynie wskazanie, że urlop należy i można tanimi środkami wykorzystać z pożytkiem dla naprawy stanu zdrowia na zwykłej wsi lub letnisku, a nawet w mieście, zastępując kurację zdrojową, kuracją ziołową.

Dr med. N. S. (Warszawa)

PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ DIETETYKI

IX

Praktyczna ocena potraw. Naukowo nie trudno ocenić wartość odżywczą potraw na podstawie odpowiednich tablic; natomiast praktycznie nasze pojęcia o potrawach pożywnych i niepożywnych są często bardzo zagmatwane i w życiu codziennym bardzo trudno niestety ustalić tą sprawę w stosunku do zdrowego i chorego człowieka. Praktycznie sprawa ta polega na udzielaniu wskazówek, jakie potrawy należy spożywać, aby się dobrze odżywiać bez nadmiernego przeciążenia. Ogólna odpowiedź na to pytanie jest niemożliwa; pytanie to należy rozstrzygać odrębnie, w każdym poszczególnym przypadku. Wśród publiczności za szczególnie pożywne są poczytywane potrawy mięsne, i dlatego też po dzień dzisiejszy trudno wykorzenić wiarę w pożywność bulionu. Tak samo za pożywienie uważane są różne sztuczne przetwory pokarmowe w rodzaju peptonu, a to nie jest wcale słuszne, gdyż wprawdzie przetwory te są stężonym („gęstym") materiałem pokarmowym, jednak mogą być spożywane jedynie w ilości 2 — 4 łyżek stołowych dziennie czyli 60 gr rozpuszczonych w $1/2$ litrze wody. Tak przyrządzone pokarmy posiadają ograniczoną wartość odżywczą.

Za bardzo pożywne są poczytywane niektóre zupy mączne, czekolada i td. Jest to o tyle słuszne, o ile mąka i czekolada stanowią

materiał pożywny, ale należy przecież pamiętać, że mąka i czekolada spożywane w postaci zup są przyrządzane w bardzo rozcieńczonej postaci (zwykle używa się łyżki stołowej na ćwierć litra płynu) Bardzo dobrą opinią cieszy się owsianka (Oat-meal) angielska. Jeżeli owsianka jest gęsta i ma wygląd kaszki, wówczas stanowi bardzo pożywną potrawę i może być spożywana z masłem i tłuszczem. Wśród pokarmów płynnych najbardziej pożywnym jest mleko, które zawiera prawie 12% materiału odżywczego. Nadto mleko łatwo ulega trawieniu; lecz również w tym wypadku duże znaczenie posiada i ilość, ponieważ dla odżywiania samym mlekiem wymagane są 3 — 4 litry. Piwo również uważane jest za bardzo pożywne, gdyż litr piwa stanowi 450 kal. tj. równa się prawie $^2/_3$ litra mleka.

Cukier stanowi bardzo stężony pokarm: zbliżone do cukru są słodycze, ciastka, czekolada, spożywane w postaci stałej (suchej). Nie wszyscy ludzie w jednakowym stopniu mogą znieść dużą ilość słodyczy. Nieliczni są ci, którzy znoszą duże ilości tłuszczów.

Pokarmy stałe. Naogół *pożywne* są te pokarmy, które są stałe, jak mięso, jaja, ser, chleb, cukier, tłuszcz, a także peptony, spożywane w dużej ilości. Im bardziej rozcieńczone są składniki pokarmowe bądź wodą (zupa, napoje) bądź tkankami, zawierającymi błonnik, tym mniejszą wartość odżywczą posiada dany pokarm.

Dotychczas nie została rozwiązana sprawa podawania pokarmów w tak stężonej postaci, aby mała ilość pokarmów pokryła całkowite zapotrzebowanie. Szczególnie ważne to byłoby dla osób chorych Sprawa ta dlatego nie może być rozwiązana, gdyż pokarmy stężone nie mogą być spożywane w dużych ilościach i wymagają dla swego smaku strawności pewnego rozcieńczenia.

Stopień strawności pokarmów. Każda potrawa, o ile zawiera składniki odżywcze, ulega strawieniu przez normalne soki trawienne. Niestrawne składniki są spożywane tylko o tyle, o ile trudno lub niemożliwe oddzielić je od środków żywnościowych. Niektóre potrawy zawierają wyjątkowo mało istotnych składników odżywczych i składają się przeważnie z balastu, jak naprzykład sałata, ogórki i td.; do mięsa

są domieszane niestrawne ścięgna i naczynia, do jarzyn i owoców — błonnik. Te domieszki jednak nie nazywają się trudno strawnymi, lecz oznaczone są nazwą: balast pokarmowy.

Stopień strawności danej potrawy zależy od tego, czy każdy żołądek tj. każdy człowiek łatwo spożywa go w stosunkowo dużej ilości bez przeciążenia. Niektóre pokarmy słyną z tego, że są ciężko strawne, jak naprzykład tłuszcze, kwasy, ogórki, ser, pasztet, majonez, homary, mięso wędzone lub solone, i td.; nawet sosy uważane są za ciężko strawne. Te mniemania jednak są niedokładne i posiadają znaczenie tylko dla poszczególnych osób. Jak dalece niedokładne są mniemania o stopniu strawności, wynika z tego, iż mleko uważane jest za łatwo strawny pokarm, zaś niekiedy — ciężko strawny. Łatwa lub ciężka strawność pokarmów z rzeczonego punktu widzenia zależy od licznych warunków: po części od samej potrawy i jej przyrządzenia, po części i to w znacznym stopniu od ilości potrawy i postaci, w której bywa spożywana. Nadto wchodzą w rachubę własności osobnika, jego przyzwyczajenia, smak, jego zdolność do przeżuwania pokarmu, czynność wydzielnicza i ruchowa żołądka. Wynika stąd, iż na pytanie o łatwym lub ciężkim trawieniu można odpowiedzieć odmiennie dla każdej jednostki. Wogóle można z całą dokładnością ustalić, iż twarde i stałe pokarmy spożyte w dużej ilości z trudem ulegają trawieniu i wymagają do tego dużo czasu; szczególnie wiele osób z trudem trawi pokarmy tłuste i kwaśne.

Nie obciążać niepotrzebnie żołądka, jadać mało, lecz dbać o to, aby pożywienie było łatwo strawne i zawierało potrzebną ilość substancji odżywczych — to hasło racjonalnego odżywiania. Wszystkie substancje odżywcze, niezbędne dla organizmu ludzkiego zawarte są w *Ovomaltynie,* w skoncentrowanej, łatwostrawnej formie. *Ovomaltyna* — najsmaczniejszy i najzdrowszy napój odżywczy i wzmacniający, bogata w witaminy, znoszona jest przez najsłabszy nawet żołądek i może w zupełności zastąpić kawę, herbatę i inne napoje na śniadanie, względnie na kolację. *Ovomaltyna* jest łatwostrawna, szybko przechodzi w krew, nie obciążając żołądka, a dzięki zawartości diastazy powoduje, że inne spożyte pokarmy zostają całkowicie i szybko strawione, a zawarte w nich wartościowe substancje odżywcze w całości przyswojone organizmowi.

(d. c. n.)

Dr med. Maksmilian Herold (Krotoszyn)

O KULTURZE ŻYCIA CODZIENNEGO

II

III. Zajmiemy się teraz budową domu, urządzeniem jego i higieną mieszkania. Teren pod budowę domu powinien być suchy, przepuszczalny, wolny od śmietnisk i innych zanieczyszczeń. Powietrze zawarte w ziemi, nazwijmy je powietrzem gruntowym, pod wpływem ciśnienia powietrza i zmian jego ciepłoty, wykonuje ruchy i wciska się do domów przez podłogi. Jeśli więc dom zbudowany jest na śmietnikach albo gruncie obfitującym w gnijące przedmioty, to wtedy do mieszkania przez podłogi przedostają się cuchnące wyziewy gnicia i zarazki różnych chorób. Niebezpieczeństwo to wzrasta, szczególnie wtedy, gdy grunt jest wilgotny i zaczyna obsychać wskutek opadania wody np. po powodziach. Jeśli grunt jest stale wilgotny i podmokły, wtedy znów brak jest ruchu powietrza gruntowego, co znów sprowadza wilgoć murów, a z nią tak częstą chorobę jak zapalenie stawów. Co do ścian domu to powinien być zbudowany z takiego materiału, któryby z jednej strony pozwalał na wymianę powietrza między mieszkaniem a otoczeniem zewnętrznym, a z drugiej strony, żebyśmy ruchu tego powietrza nie odczuwali. Po przygotowaniu odpowiedniego gruntu suchego i jakościowo odpowiedniego materiału, należy przy budowie zapewnić wygodne pomieszczenie dla przyszłych mieszkańców, zapewnić im odpowiednią ilość światła i powietrza. Przejdziemy teraz po kolei poszczególne warunki składające się na tak zwaną higienę mieszkania. Człowiek oddychając zużywa na godzinę przeciętnie 32 l tlenu, a wydziela około 30 l dwutlenku węgla, oraz pewną ilość pary wodnej. Ażeby wyrównać te zmiany w powietrzu trzeba zapewnić mieszkaniom odpowiednią wentylację. Wentylacja może być naturalna przez okna, drzwi i ściany, oraz sztuczna zapomocą specjalnych urządzeń. Najważniejsza jest wentylacja okienna, gdyż zapomocą jedno-

czesnego otwarcia okien przy minimalnym wietrze, można odświeżyć powietrze w przeciągu 10 minut. Szybkość przewietrzania wzmoże się jeśli na dworze jest zimno. Pamiętać musimy, że w zimie ważną pomocą przy wentylacji jest palenie w piecach (ciąg kominowy).

Ogrzewanie jest również ważną rzeczą jak wentylacja. Tutaj należy pamiętać, by ono było odpowiednio wyższe w pomieszczeniu pracy, nieco niższe w pokoju sypialnym, poza tym by było równomierne: to znaczy, tak samo przy oknie jak i w okolicy pieca. Przy paleniu w piecach żelaznych należy pamiętać o możliwości zaczadzenia przy nieuszczelnionych drzwiczkach pieca lub przy nieumiejętnym paleniu. Mieszkanie winno być dobrze oświetlone, zwłaszcza oświetleniem naturalnym, to znaczy przez okna, które muszą zajmować przestrzeń nie mniejszą od $^1/_8$ — $^1/_{10}$ powierzchni podłogi. Bezpośrednie światło od okna powinno dochodzić aż do głębi mieszkania. Należy pamiętać, że bezpośrednie światło słoneczne jest jednym z najdzielniejszych środków dezynfekcyjnych, zwłaszcza zabójczo działa na prątki gruźlicze w kurzu. Szyby nieutrzymywane w należytym porządku, pokryte kurzem, brudem, zmniejszają ilość promieni słonecznych dochodzących do mieszkania. Najwięcej okien umieszczać należy od strony południowej, gdyż z tej strony mamy najwięcej światła.

Oprócz światła naturalnego rozróżniamy kilka rodzajów światła sztucznego. Najlepszym oświetleniem jest tak zwane rozproszone, gdy w pokoju jest jasno, a źródło światła nie daje wyraźnych cieni. Nalepiej odpowiadają klosze z mlecznego szkła, zakrywające źródło światła od dołu, a kierujące światło na sufit, skąd dopiero odbija się ono na pokój. Z rodzajów sztucznego światła najlepsze jest elektryczne, polegające na tym, że włókienka lampki żarzą się w próżni, niespalają materiału świetlnego, a tym samym nie zużywają tlenu z powietrza. Musimy bowiem pamiętać, że np. 2 świece stearynowe przy paleniu zużywają tyle tlenu i wytwarzają tyle dwutlenku węgla, ile jedna osoba dorosła. Lepsze od świec są lampy naftowe, choć nastręczają niebezpieczeństwo pożaru i dają czasem przykry zapach i kopeć. Oświetlenie izb mieszkalnych lampą karbidową jest niedopuszczalne ze względu na możliwości ulatniania się acetylenu, który ma bardzo przykry zapach i jest trujący.

Usuwanie odpadków: jednym z ważnych zadań higieny mieszkania jest walka z kurzem. Chodzi nie tyle o gruby pył, widzialny gołym okiem lub średni, widzialny w promieniu upadającego słońca — ile o kurz bardzo drobny, niewidzialny gołym okiem, tak zwany mikroskopowy, mogący zawierać w sobie zarazki chorobotwórcze. Podstawą

walki z kurzem w pokoju jest usunięcie z niego firanek, dywanów, wyściełanych mebli, stanowiących istne zbiorowiska kurzu. Stąd też wynika zasada urządzenia pokoju mieszkalnego: żadnych niepotrzebnych sprzętów, możliwie proste i gładkie, pozbawione wszelkich skomplikowanych ozdób i nierówności — w ilości tylko niezbędnie potrzebnej. Podłoga powinna być zupełnie gładka, najlepsze jest wysłanie jej linoleum, podłogi drewniane powinny być pastowane lub zaprawiane specjalnymi masami pyłochłonnymi.

Następnym zagadnieniem walki z kurzem jest kwestia sprzątania. Zamiatanie nie może odbywać się na sucho, gdyż podnoszą się wówczas tumany kurzu, zamiatanie po uprzednim zwilżeniu posadzki, może utrzymywać w pokoju niepotrzebną wilgoć i sprzyjać tworzeniu się grzyba w deskach podłogi, racjonalnym zamiataniem jest jedynie zamiatanie szczotką owiniętą w wilgotną ścierkę; szczególną uwagę poświęcić przy tym należy narożnikom i kątom podłogi, w których zbiera się największa ilość kurzu.

Większe odpadki suche — śmiecie — po uprzątnięciu z izby należy zsypywać do śmietników. Uprzątaniem zawartości śmietników w większych miastach zajmują się specjalne urzędy miejskie; śmiecie mogą być bądź wywożone za miasto, bądź palone. Natomiast na wsi urządzenie śmietników jest zagadnieniem bardzo ważnym. Śmietniki powinny być kryte, gdyż w przeciwnym razie szerzą nieprzyjemny zapach i są wylęgarnią much. Wywożenie śmieci, o ile nie można urządzić ich spalenia, musi odbywać się na tereny oddalone od mieszkań, wywiezione zaś śmiecie powinny być przesypywane ziemią lub torfem. W przeciwnym bowiem razie śmietniska mogą odgrywać poważną rolę w szerzeniu się epidemii. Najlepszym typem śmietnika podręcznego jest kryta skrzynia, którą po napełnieniu ustawia się na koła i zawartość wywozi się do spalarni śmieci lub na pola kompostowe.

Usuwanie odchodów ludzkich jest jednym z najważniejszych zadań higieny. Do dobrych rezultatów w tym zakresie doszła technika sanitarna dopiero z chwilą wprowadzenia instalacji kanalizacyjnych.

To też w miastach skanalizowanych lub w domach o kanalizacji miejscowej, sprawa ta jest stosunkowo prosta, zaś w warunkach gdzie jej brak, usuwanie odchodów ludzkich jest zagadnieniem nieraz bardzo trudnym do rozwiązania. Należy dbać o prawidłowe urządzenie dołów kloacznych. Nie mogą być one urządzone w pobliżu źródeł pobierania wody, studzien, rzek lub źródeł. Odległość 20 — 25 m musi uważana za najmniejszą dopuszczalną. Doły kloaczne stałe powinny być cembrowane lub betonowane, aby uniknąć przesączania się płynnych części w glebę otaczającą; opróżnienie dołów kloacznych odbywać się powinno drogą przepompowywania zawartości do specjalnych wozów (ten sposób dotąd używany jest w niektórych miastach w Polsce). Jeszcze lepsze jest podstawianie do dołów kloacznych specjalnych beczek, które po napełnieniu można zastąpić innymi, a beczkę napełnioną wywieść. W warunkach miejskich doły kloaczne należy kopać dość głęboko, ale nie wypełniać je całkowicie, lecz zasypywać stosunkowo wcześnie, tak aby warstwa ziemi nad ich zawartością wynosiła nie mniej niż $1\frac{1}{2}$ metra. Celem odnawiania takich dołów należy zawartość ich przesypywać sproszkowanym torfem, dodawanym w stosunku 3 : 1; przesypywanie torfem zmniejszy również przesączanie się płynnej części zawartości dołu do gleby otaczającej. W okresach letnich lub w czasie epidemii zawartość dołu kloacznego należy zlewać wapnem świeżo gaszonym w celach dezynfekcyjnych.

(d c. n.)

Dr med. Wł. Z. (Warszawa)

DOMOWEGO WYROBU...

Gdybyśmy mogli sobie wyobrazić... Ale lepiej nie wyobrażajmy sobie wcale, gdyż utracilibyśmy wogóle ochotę nie tylko do palenia, ale pewno i do jedzenia.

Chodzi o te „papierosy domowego wyrobu". Sprawa palenia tytoniu — to ostatecznie rzecz przyzwyczajenia. Wypisano już całe tomy o jego szkodliwości, tym niemniej ludzie palą i będą palić. Bo taka

jest już ludzka natura, że w dzisiejszych zwłaszcza nerwowych czasach potrzebuje podniety, czy ukojenia. Bo papieros podnieca i uspakaja. To nie jest paradoksem i nie rozchodzi się tu wcale o działanie jakiegoś narkotyku. Nikotyna w stanie czystym jest silną trucizną, ale czystej nikotyny żaden palacz nie spożywa, a zresztą w naszym wypadku nie będziemy się nad tą sprawą wcale zastanawiali. Lekarze są również ludźmi i również palaczami. Lekarz niepalący będzie zalecał nie palenie, lekarz palacz, z wyjątkiem tylko przypadków dusznicy bolesnej, nie wspomina często o zgubnych skutkach palenia.

Jeśli chodzi o papierosy — to na mocy ustawy monopolowej wyrób ich powierzono wytwórniom państwowym, co dyktowane jest wieloma zasadniczymi względami. Jednym ze względów niepośledniej wagi to również wzgląd na zdrowie publiczne. Papieros, jako produkt pierwszej potrzeby dla palaczy, a tych jest w społeczeństwie ogromna większość, dostaje się do rąk palacza w fabrycznym opakowaniu, chroniącym zawartość przed wpływami zewnętrznymi. Specjalne przepisy nie pozwalają na magazynowanie wyrobów tytoniowych w miejscach wilgotnych, narażonych na wyziewy i tp. Papierosy wytwarzane są przez wytwórnie państwowe maszynowo, a za tym bez dotykania rękami robotników. Fakt ten ma dla zdrowia publicznego niesłychanie ważne znaczenie. Wszak papieros wkłada się zazwyczaj bezpośrednio do ust, a wkładanie do ust przedmiotu, który przeszedł przez obce ręce nie należy do przyjemności, jak i z drugiej strony zawierać może zarazki chorobotwórcze.

W jakich bowiem warunkach odbywa się „fabrykacja" papierosów „domowego wyrobu"?

W zatęchłej suterynie, pełnej wyziewów ludzkiego potu, wilgoci, miazmatów chorobowych, siedzą zazwyczaj gruźlicy-nędzarze i przerabiają tytoń na „specjalną mieszankę o egipskim zapachu", w skład której wchodzi nieco tytoniu monopolowego, odrobina tytoniu przemycanego, oraz pewne ilości tytoniu „używanego", zbieranego z niedopałków po zlewach, rynsztokach, kątach knajp. Ten „używany" tytoń mógł być w ustach syfilityka, gruźlika, nosiciela tyfusu, chorego na grypę, ustnik i bibułka zostały oplwane, zanieczyszczone — a teraz

służy, jako „aromatyczny" dodatek do papierosów „domowego wyrobu". Dziesiątki brudnych, a może chorych rąk dotykają ustnika i bibułki — bo tam, gdzie przemyt, gdzie nędza, gdzie zbrodnia — panują zazwyczaj i choroby, które są nieodłącznym towarzyszem niedoli suteryn i melin—konkurentów *Państwowego Monopolu Tytoniowego*. Obawa przed rewizją każe „magazynować" domowe papierosy pod łóżkami, w miejscach ustępowych i tym podobnych „schronach", do których nie dotrze oko wywiadowcy czy rewidenta. A później z „domowym papierosem" w ustach paraduje elegant na dancingu, pali go półpijana publiczność knajp, gdyż jest on o ułamki grosza tańszy od papierosa monopolowego, a przy tym jest otoczony nimbem „zagranicznego" pochodzenia.

Czyż trzeba sobie jeszcze cokolwiek wyobrazić? Czy dużo dodać można do tego realnego opisu fabrykacji? I czy ostatecznie trzeba odradzać palenia „domowych papierosów"?

Dr med. A. M. (Wilno)

O CZYM SIĘ NIE MÓWI. . .

(Dokończenie)

W artykule niniejszym zostały omówione niektóre najważniejsze zagadnienia życia erotycznego. Wyczerpujące opracowanie powyższych spraw przekraczałoby ramy niniejszego artykułu. To też liczne dane zostały pominięte.

Należy podkreślić, iż głównym tłem różnych zjawisk nienormalnych w poruszonej dziedzinie są i pozostają przyczyny społeczno-ekonomiczne. Coraz trudniejsze warunki zarobkowania i egzystencji stanowią poważną przeszkodę w zawieraniu małżeństw. Statystyka wykazuje, iż liczba zawieranych małżeństw w krajach cywilizowanych ustawicznie maleje. W ten sposób powstają warunki wywołujące upadek moralny licznych rzesz ludności. Równocześnie statystyka ujawnia bardzo duży odsetek chorób wenerycznych, zwłaszcza wśród mężczyzn. Szerzeniu się chorób wenerycznych w dużej mierze sprzyja alkoholizm, który pozbawia człowieka poczucia odpowiedzialności i czyni go igraszką najgorszych namiętności.

Poważną przeszkodą w zawieraniu małżeństw jest również zwiększenie wymogów kulturalnych wśród ludzi. W okresie powojennym przeciętna stopa życiowa znacznie się podniosła. Potrzeby kulturalne również nieustannie wzrastają. Liczni mężczyźni, którzy zdobyli nawet

pewne stanowisko społeczne, nie mogą się zdecydować na zawarcie małżeństwa w obawie, iż nie zdołają utrzymać należnej stopy życiowej i zapewnić odpowiedniego wychowania dzieciom.

Innym zjawiskiem tragicznym, wynikającym z przyczyn społeczno-ekonomicznych są późne małżeństwa. Często mężczyzna musi przez długi szereg lat wyczerpującą pracą zdobywać stanowisko w życiu. Dopiero, gdy już uzyskał podstawy materialne, może zawrzeć małżeństwo. W tym wypadku często obiera za żonę osobę o wiele młodszą od siebie, która znajduje się w pełni sił żywotnych Ta nierówność wieku oraz mąż wyczerpany przez długotrwałą pracę stają się przyczyną tragicznych konfliktów, zdrady, rozwodów i td.

Nie ulega wątpliwości, iż wraz z poprawą życia gospodarczego nastąpi również rozwiązanie wielu trudnych zagadnień w omawianej dziedzinie. Ale obok czynników społeczno-ekonomicznych doniosłe znaczenie posiadają również nakazy moralne. Przede wszystkim musi być zwalczany szkodliwy przesąd, iż wstrzemięźliwość jest szkodliwa dla zdrowia. Liczni lekarze utrzymują, iż do osiągnięcia całkowitej dojrzałości i często nawet w wieku dojrzałym organizm znosi wstrzemięźliwość bez żadnych ujemnych następstw.

Wynika stąd, iż obowiązkiem moralnym młodzieży jest przestrzeganie tych zasad etycznych, które od dawna zostały uświęcone przez tradycję. Tak samo należy zwalczać egoizm, który często powstrzymuje od zawierania małżeństw. Szczególnie karygodny egoizm spostrzega się wśród mężczyzn. Ludzie ci opanowani przez chęć użycia obawiają się obowiązków i nie chcą utracić swobody, której nadużywają lekkomyślnie. Stanowisko takie zasługuje na największe potępienie. Takie niemoralne uchylanie się od spełnienia zadań życiowych jest ciężkim przewinieniem wobec społeczeństwa i wobec siebie, gdyż małżeństwo stanowi podstawowy i niezbędny warunek normalnego rozwoju jednostki i społeczeństwa.

Inż. chem. Em. Moro (Warszawa)

CHEMIA W NOWOCZESNEJ HIGIENIE ZĘBÓW I JAMY USTNEJ

Pierwszym i najbardziej rozpowszechnionym objawem choroby zęba jest próchnica (caries dentium). Jej przyczyny są następujące: pozostałe resztki pokarmów w szczelinach i zagłębieniach zębowych, pod wpływem drobnoustrojów, wywołujących fermentację, krochmal i cukier zamieniają się w kwas mleczny i inne kwasy organiczne. Kwasy te wyciągają z emalii zębowej sole wapienne, w odwapnioną zaś tkankę łatwo wnikają bakterie, wywołując zmiany chorobowe. Także przykry zapach z ust (foetor ex ore) jest często spowodowany przez rozkład resztek pokarmów, zatrzymanych w wypróchniałych zębach, lub przylepionych do ich powierzchni. Stwierdzono dalej, iż przy zaniedbanym utrzymaniu jamy ustnej, najczęstszym obok próchnicy, chorobliwym objawem jest schorzenie dziąseł (gingivitis marginalis — zapalenie brzegu dziąsła), które często powstaje przy odkładaniu się kamienia nazębnego, bardzo często występującego przy cukrzycy i artretyzmie. Wielka obfitość kamienia może też spowodować wspomniany już przykry zapach z ust. Otóż dążeniem racjonalnej higieny zębów i jamy ustnej jest usunięcie wszelkich tych przyczyn chorobotwórczych. Dla walki z nimi składa nam ona do rąk potężną broń, jaką jest szczoteczka i środki chemiczne do pielęgnowania zębów. Zanim przejdę do ich omówienia, zaznaczę, iż absolutnie błędnym jest pozostawianie ogółowi dowolnej interpretacji w tym względzie.

Mylnie np. sądzi większość, że zęby winny być czyszczone zrana, ponieważ „po przebudzeniu daje się odczuć zły zapach i smak". Należy uczynić jasnym dla wszystkich, iż przed spoczynkiem nocnym wszystkie resztki pożywienia muszą zostać gruntownie usunięte, próchnica zębów bowiem najbardziej rozwija się właśnie podczas snu, gdy mięśnie policzków i języka są nieczynne i niema przypływu śliny *zasadowej*, powstrzymującej niszczące działanie kwasów w ustach. Kto swe zęby czyści tylko zrana, do tego zastosować wręcz można przysłowie: „mądry Polak po szkodzie". Jeśli ktoś może z pewnych przyczyn tylko raz na dzień czyścić usta, to powinien uskuteczniać to wieczorem, przed udaniem się na spoczynek; wtedy unika się tak zgubnego dla zębów gnicia tych resztek, trwającego całą noc. To też wieczór jest najodpowiedniejszą i konieczną porą mycia jamy usnej. Okoliczność ta stanowi podwalinę racjonalnej higieny zębów! Osoby kulturalne, rozumiejące

nieocenioną wartość zdrowia, zabieg ten uskuteczniać powinny 2—3 razy na dobę: rano, po obiedzie i przed spoczynkiem.

Wbrew reklamie, w przeważnej liczbie wypadków usuwanie tworzącego się kamienia nazębnego może być rozwiązane także głównie na drodze fizycznej, tj. mechanicznego pocierania szczoteczką. Poświęcimy jej kilka słów: zupełnie słusznie twierdzi prof. *Miller*, iż „zaledwie mała garstka osób wie, jak należy posługiwać się szczoteczką do zębów". Niestety „większa część szczoteczek, będących w użyciu, jest wadliwie zbudowana, zbyt często też wybiera się najmniej odpowiednią".

Na odbytym w 1932 roku, VIII międzynarodowym kongresie dentystycznym w Paryżu dr *Bruske* z Amsterdamu wygłosił obszerny wykład pt., „szczotka do zębów". Przytaczam niektóre jego zdania:

> „szczotkę uznano za konieczną do higienicznego utrzymania jamy ustnej. Nie mamy dotychczas bardziej dostępnegp i lepszego środka do usuwania resztek pokarmowych. Szczotka powinna się składać z 3—4 pęczków szczecinki; przestrzeń pomiędzy nimi powinna być dostateczna dla wygodnego oczyszczenia jej. Powinna ona być przepisana przez lekarza dentystę, co do rozmiarów i twardości (gdyż uwzględnić należy stan dziąseł, wielkość ust, ilość i rodzaj kamienia). Dla należytego oczyszczenia przestrzeni pomiędzy zębami, ruch szczotki powinien być na powierzchni policzkowej i językowej oraz w kierunku pionowym, tzn. górne należy czyścić od góry do dołu, a dolne z dołu ku górze; przy tym powinna ona poruszać się ruchem obrotowym. Szczotka do zębów jedynie wskutek wadliwości kształtu swego, nieumiejętnego użycia, lub też złych środków farmakologicznych, użytych do oczyszczania,

nie odpowiada swemu zadaniu, albo też może wywołać skutek wręcz przeciwny".

Tyle o szczotce. Dla uzupełnienia i spotęgowania jej akcji w szeregu walczących o zdrowie dla zębów staje też nowoczesna chemia. W dotychczasowej higienie dominował pogląd, że konieczną jest dezynfekcja i sterylizacja jamy ustnej. Higiena nowoczesna uznała wartość większej części środków za problematyczną, gdyż środki dezynfekcyjne w słabych dawkach okazały się bezskuteczne, zaś koncentracja mocnych potrafiła wprawdzie usunąć bakterie chorobotwórcze, gnieżdżące się w jamie ustnej, ale wpływa ujemnie na błonę śluzową. A wszak w ustach są i pożyteczne dla nas drobnoustroje. Gdyby chciano je zniszczyć, wówczas ślina nie mogłaby całkowicie spełniać swego zadania tj przygotować pokarmu do dalszego trawienia, to pociągnęłoby znów za sobą zbyt wielkie obciążenie żołądka. Żaden antyseptyk nie jest w stanie wynaleźć i zniszczyć szkodliwe bakterie, pożyteczne zaś uszanować. Jak widzimy więc przed nowoczesną chemią stanęło dość skomplikowane zadanie. Jednak uczeni tej miary, jak między innymi prof. *Paschkis* („Kosmetik für Aerzte") znaleźli wyjście i tutaj. Dążeniem współczesnej higieny jest powołać do czynu naturalne siły obronne, znajdujące się w jamie ustnej, pobudzać je i wzmacniać. Dzięki naturalnym tym funkcjom obronnym, składnikom śliny i wydzielinom gruczołów — giną wyłącznie bakterie niepożądane.

(d. c. n.)

ODCINEK

O MECHANIZMIE CIAŁA CZŁOWIEKA I JEGO PRACY

III

Żołądek w stanie spoczynku, tj. wtedy, gdy jest pusty, jest niewielkim woreczkiem, mającym 8 do 10 cali wzdłuż i 3 do 4 cali wpoprzek w swym najszerszym miejscu. Kształtem przypomina obwisłą gruszkę gumową. Może pomieścić z łatwością dwa półkwaterki, a gdy się rozciągnie, to od biedy, pięć, a nawet i więcej



półkwaterek. Nie jest to zresztą jakiś prosty skórzany worek; składa się on z paru warstw różnego rodzaju tkanek, tak nazywa się materiał, z którego są zrobione różne narządy ciała. Zewnętrzna jego powierzchnia jest pokryta cieniutką, delikatną skórką, zwaną otrzewną, która stanowi też zewnętrzną szatę wszystkich organów, znajdujących się w jamie brzusznej i wyściela całe wnętrze tej jamy. Wewnątrz ścianki żołądka znajduje się układ mięśniowy, złożony z trzech warstw włókien, ułożonych w różnych kierunkach. Wskutek kolejnej pracy tych szaroróżowych włókien mięśniowych, zawartość żołądka porusza się, przyspieszając trawienie, po czym przez odźwiernik dostaje się do kiszek, jeżeli, wskutek szczególnych okoliczności, te mięśnie żołądkowe wykonywują ruchy nagłe i nieregularne, to zawartość żołądka wędruje w kierunku odwrotnym, niż należy, a mianowicie przez przełyk i gardło powraca do jamy ustnej — co stanowi bardzo niemiły przypadek, o którym lepiej więcej nie mówić.

Wewnętrzną szatą żołądka jest błona śluzowa, bardzo ważna z tego względu, że w niej mieszczą się gruczołki, wydzielające sok żołądkowy, niezbędny do trawienia.

Żołądek położony jest tuż pod przeponą brzuszną, zwrócony ku lewej stronie ciała. To położenie żołądka jest niekoniecznie korzystnym sąsiedztwem dla serca, albowiem przepełniony żołądek sprawia ucisk na serce i przeszkadza jego normalnej pracy; dlatego niestrawności towarzyszy zwykle bicie serca.

Pokarmy dostają się do żołądka przez wejście czyli wpust, znajdujący się w górnej, szerszej części, w miejscu połączenia z przełykiem, do kiszek przechodzą przez tzw. odźwiernik — są to też włókna mięśniowe, które przepuszczają tylko dobrze przetrawione pokarmy.

Trawienie. Dobre trawienie, to warunek dobrego apetytu i dobrezdrowia; szczęśliwym jest kto się nim może pochwalić.

Pomimo to, ze wszystkich narządów ciała zwykliśmy najmniej

szanować i oszczędzać narząd trawienia — nic dziwnego, że nieraz źle działa, bo też i nie bez przyczyny. Przyczyna bywa czasem poważna, jak np. rak żołądka lub inne ciężkie cierpienie — lecz stokroć częściej jest to następstwem nadużycia, popełnionego z dobrej woli.

Żarłoczny apetyt lub uczucie gwałtownego głodu nie są dowodem dobrego stanu zdrowia. Zdrowy apetyt jest wówczas, gdy go odczuwamy przy zbliżającej się porze posiłku, który zadawalnia się umiarkowaną ilością pożywienia i sprawia, że wszystko co na stół podano, smakuje i wystarcza. Natomiast, najskuteczniejszym sposobem popsucia sobie trawienia, jest posilanie się o nieregularnych porach i bez istotnej potrzeby oraz używania dużej ilości płynów podczas posiłku.

Wyrazu „trawienie“ — używamy często, ale mało kto z nas zdaje sobie sprawę jak się odbywa proces podczas trawienia. Trawienie jest to przerobienie spożytych pokarmów w ten sposób, aby mogły przeniknąć do obiegu krwi i za jego pomocą zasilić i odżywić cały organizm.

Dla osiągnięcia tego celu, żołądek nie jest składem pożywienia (jak np. garb wielbłąda) lecz jest tylko jedną z sal warsztatu, w którym odbywa się trawienie. Ściśle mówiąc trawienie, rozpoczyna się w pewnym stopniu już w jamie ustnej, zawierającej przyrządy do mielenia strawy: przednie zęby — krają, kły — siekają, zęby trzonowe — rozcierają. Ta wstępna robota powinna być wykonana bardzo dokładnie, w przeciwnym razie przysparza się niemało kłopotu dalszym działom pracy. Język i policzki nie pozostają bezczynne; — przez swe ruchy obracają jedzeniem tam i z powrotem między zębami i mieszają je ze śliną, wydzielającą się obficie z gruczołów ślinnych, umieszczonych pod dolną szczęką.

Ślina ma w trawieniu bardzo ważne znaczenie, gdyż zwilża i rozmiękcza pokarmy, a nawet zamienia niektóre nierozpuszczalne ich krochmalne części — w cukier, dający się rozpuszczić.

Dlatego kleisty ośrodek świeżo upieczonego chleba lub tłuste, świeże ciasto, są pożywieniem „niestrawnym“.

Z chwilą, gdy pokarm dostaje się do żołądka, proces chemiczny rozpoczęty w ustach posuwa się dalej, o ile materjał został poprzednio dobrze przygotowany i nasycony śliną; wówczas to szara barwa pustego żołądka zaczyna nabierać zdrowego, czerwonego koloru. Delikatne wysłanie nabrzmiewa z lekka i znajdujące się w nim gruczoły trawienne, rozpoczynają pracę. Czynność ich polega na wydzielaniu płynu, zwanego sokiem żołądkowym. Płyn ten jest bezbarwny, bardzo kwaśny, głównymi jego składnikami są: kwas solny i pepsyna — które w połączeniu, mają własność przetrawiania pokarmów zawierających

białka — niezmiernie ważne w budowie tkanek ciała, które nie przetrawione należycie, nie mogło by przeniknąć komórek błony śluzowej jelit. Na tym kończy się rola żołądka w procesie trawienia. Normalnie żołądek potrzebuje na dokonanie swej pracy — dwóch do czterech godzin czasu. Jeżeli jednak w tym czasie jest niepokojony i odrywany od pracy, to z wszelką pewnością nie omieszka dać znać o tym, w mniej lub więcej dotkliwy sposób. Zwykłą przyczyną niepokojenia jest nowy dowóz pożywienia, zanim poprzedni został przerobiony lub też pożywienie niedość świeże, źle przygotowane, wreszcie nadmierne z dodatkiem dużej ilości płynów, które rozcieńczają zanadto soki trawienne.

(d. c. n.)

NIEBEZPIECZEŃSTWO ZATRUCIA OŁOWIEM PRZY ROZBIERANIU KONSTRUKCJI ŻELAZNYCH

Przy rozbieraniu starych konstrukcji żelaznych, jak np. mostów, statków, masztów żelaznych, zbiorników i tp., zdarzają się niekiedy zatrucia ołowiem robotników, którzy za pomocą palnika acetylenowego rozmontowywują stare połączenia. Przyczyną zatruć jest farba ołowiowa (minia), którą powleka się wszystkie konstrukcje żelazne, w celu zabezpieczenia ich przed rdzą. Przy rozbieraniu konstrukcji, w czasie rozgrzewania części metalowych, powstają lotne tlenki ołowiu, które unoszą się w postaci bardzo delikatnych par.

Pary ołowiu są wysoce trujące dla człowieka. Dostają się one za pośrednictwem dróg oddechowych do organizmu. Robotników więc zatrudnionych przy rozmontowywaniu starych konstrukcji żelaznych należy przed tym niebezpieczeństwem chronić.

Zwyczajne maski przeciwpyłowe, jakich używa się np. w hutach ołowiu jako zabezpieczenie przed pyłem ołowiowym—są niewystarczające. Zatrzymują one tylko grubsze cząsteczki, tymczasem pary tlenków ołowiu przedstawiają drobną bardzo zawiesinę kolloidalną, która przez zwyczajny filtr maski przeciwpyłowej przechodzi do płuc.

Wobec tego „Towarzystwo Budowy Mostów" w Dortmundzie opracowało specjalny typ maski dla robotników narażonych na pary ołowiu. Jest to maska zawierająca tzw. filtr kolloidalny oraz jako filtr wstępny, dla odciążenia filtru kolloidalnego, warstwę waty.

Maskę tę zakłada robotnik w czasie pracy w ten sposób, że sam filtr umieszczony jest na plecach robotnika i połączony przewodem z właściwą maską. Dzięki temu robotnik oddycha powietrzem stosunkowo mniej zanieczyszczonym. Maska nie przedstawia podobno znaczniejszego oporu dla oddychania, tak że robotnik może przez długi czas pracować bez zbytniego zmęczenia.

Nowy typ maski zasługuje na uwagę naszych wytwórni sprzętu ochronnego, ponieważ może ona znaleść zastosowanie w wielu gałęziach produkcji, w celu ochrony osób narażonych na niektóre gatunki pyłu, niedające się pochłonąć, przez stosowane u nas maski i filtry.

SPRAWNOŚĆ ZAWODOWA A RADOŚĆ ŻYCIA

Wyjaśnienie wpływu czynności zawodowej i warunków, w jakich praca odbywa się, na ustrój ludzki w celu obmyślania sposobów zapobiegania kalectwu i rozmaitym chorobom zawodowym, jak również o możności wykonywania pewnej pracy przez danego człowieka—należy do lekarza higienisty, powołanego do udzielania porad w sprawie wyboru zawodu; skierowanie człowieka na drogę wyboru właściwego zawodu, do którego byłby najbardziej kwalifikowany, a zatem pracę mógł wykonywać nie zużywając swych sił i z zamiłowaniem, wymaga nader pieczołowitego zbadania—w praktyce bowiem napotyka się liczne przypadki, gdy wskutek przebytych chorób, warunków rozwoju w różnych okresach życia, dziedziczności i tp. badanie wykaże większe lub mniejsze odchylenia od normy badanego osobnika—czy to pod względem jego stanu anatomicznego, czy też pod względem funkcjonowania różnych narządów jego ciała i nastawienia psychicznego.

Braki fizyczne nie dyskwalifikują całkowicie człowieka do pracy, rola pracy robotnika w miarę rozwoju techniki ogranicza się coraz bar-

dziej do czynności kontrolujących i umysłowych. Oto np. w fabryce *Forda* w pewnym czasie na 7.882 różnych zajęć, zaledwie 949 można było uważać za robotę ciężką, 3.338 zajęć wymagało ludzi o zwykłym rozwoju fizycznym, pozostałe zaś 3.595 zajęć mogły być pełnione przez ludzi wątłych, a 670 przez ludzi o poważnych niedomaganiach, którzy, zawdzięczając przystosowaniu pewnych procesów wytwórczych do ich możliwości fizycznych — nie stali się ciężarem dla społeczeństwa.

Pośrednictwo zawodowe, mające na celu wykrywanie trwałej, czy przemijającej niemożności wykonywania pewnych prac i kierowania danych osobników na właściwą drogę, poradnictwo chwili wyboru zawodu przez młodzież, wkraczającą w życie, czy w trybie obserwacji nad robotnikami już zatrudnionymi—jest sprawą niezmiernej wagi zarówno ze względów społecznych, jak i gospodarczych.

Radość z wykonanej pracy osiąga się wtedy, gdy jest się postawionym na właściwym miejscu. Wówczas w miarę rozwoju sprawności zawodowej, wzrasta zainteresowanie do pracy, choćby pozornie najbardziej automatycznej, wyostrza się orientacja i budzi energia twórcza.

Najlepsze wykorzystanie okresu produkcyjności człowieka, przysparza narodowi bogactwa.

LECZENIE PRÓBNE I DOPEŁNIAJĄCE WODAMI MINERALNYMI W DOMU

Znany balneolog polski prof. Antoni Sabatowski w jednej ze swoich prac poruszył niezmiernie aktualny w tej chwili temat „leczenia próbnego".

Przyczyny najczęściej pieniężnej natury powodują, że większość kuracjuszy spędza w uzdrowiskach tylko okres 3—5 tygodniowy. Jest to dla wielu wypadków zbyt krótki czas leczenia. Inne znów przypadki wymagają kilkakrotnego leczenia w ciągu roku, zaś okres sezonów ściśle określony w uzdrowiskach, jak również obowiązki zawodowe i względy pieniężne chorych nie pozwalają na kilkakrotne wyjazdy do zdrojów. Jako przykłady chorób wymagających zazwyczaj dłuższej kuracji prof.

dr Sabatowski przytacza niektóre postacie gośćca, schorzenia dróg żółciowych, nieżyty jelita grubego, kamicę nerkową, rwę kuszlową i różnego rodzaju bóle newralgiczne.

Chcąc uzyskać wyniki trwałe należy w tych razach uzupełnić leczenie zdrojowiskowe piciem odpowiednich wód i stosowaniem kąpieli, względnie innych zabiegów jak okłady borowinowe, wziewania i tp. w domu, bezpośrednio lub niedługo po powrocie ze zdrojowiska. Leczenie takie powinno trwać 2—4 tygodni. W przypadkach zastarzałych i opornych daje ono nieraz doskonałe wyniki.

Leczenie domowe „wykańczające“ u tych, którzy nie mogą długo się leczyć w uzdrowisku jest sprawą pierwszorzędnej wagi.

Dalszym zagadnieniem jest sprawa leczenia „próbnego“. Stosowane jest ono w wypadkach, gdy główne cierpienie wymaga przed wyjazdem do zdrojowiska uprzedniej ostrożnej próby w domu z powodu notorycznego kapryśnego oddziaływania na bodźce zdrojowe. Ryzykowanie kąpieli silniej drażniących narazić może chorego na nawrót choroby i przerwanie pobytu w zdrojowisku lub dłuższe chorowanie tamże.

Jako wzór może tu służyć metoda francuska stosowana w domu. Chory pozostaje w łóżku do południa i pije naczczo oznaczone dawki wód, przy czym kontrolowane jest stale i dokładnie reagowanie organizmu oraz wszelkie zmiany zachodzące w nim pod wpływem kuracji. — Po odbyciu takiej próby następuje dopiero wyjazd chorego do wskazanego przez lekarza zdrojowiska.



EM. ZET. w ZBARAŻU: bezwzględnie konieczne badanie u lekarza, specjalisty chorób uszu.

„NIESZCZĘŚLIWY“ w ZAMOŚCIU: łuszczyca jest chorobą nie groźną, jednak bardzo przykrą i ogromnie przewlekłą. Niestety nic Panu nie możemy poradzić ponad cierpliwe wykonywanie wszelkich wskazówek lekarza.

„ŻYCZLIWY EMERYT“ w WARSZAWIE: na temat, który Pana tak interesuje, ukaże się w jednym z najbliższych numerów obszerny artykuł.

P. STANISŁAW K. w ŁODZI: skoro Pan się nie może zdecydować na zabieg radykalny, możemy Panu poradzić tylko noszenie przez czas dłuższy elastycznych opasek lub pończoch gumowych na obydwóch nogach.

P. K. ROLKOWA w KRAKOWIE: działanie kuracji *Schrötha* polega na odwodnieniu organizmu i pobudzeniu przemiany materii. Metodę *Schrötha* stosuje się w chorobach stawów, w celu przyspieszenia wchłaniania wysięków, przy rozszerzeniu (rozstrzeni) żołądka, przy powiększeniu gruczołów chłonnych, przy różnych wysypkach, przy zapaleniu okostnej na tle kiły. Powyższe leczenie może być podjęte tylko przy względnie dobrym stanie ogólnym. Wyniki istotnie są niekiedy bardzo pomyślne. Stosowanie tej metody wymaga indywidualizacji czyli dokładnego uwzględnienia wskazań i przeciwskazań w każdym poszczególnym wypadku.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia“, Warszawa, ul. Widok 24, tel. 6-65-39